ELIMINE SUAS LIMITAÇÕES
Por meio do
Processo da Respiração de Liberação da Tecnologia da Transcendência ™

SEGUNDA EDIÇÃO – REVISADA E AMPLIADA

Processo desenvolvido por Wellington Rodrigues, B.M.Sc./Ct.Hy.
Parapsicólogo Certificado, Hipnólogo, Consultor Holístico e Criador do Sistema da Tecnologia da Transcendência™

Tradução do Livreto em Inglês "BREATHE YOUR LIMITATIONS AWAY"

www.liberdadeemocional.com

Copyright 2007/2008 - Wellington Rodrigues, B.M.Sc./Ct.Hy.
Segunda edição em formato eletrônico – Novembro 2007
Publicado por Power-Tech Publishing - Nova Iorque, USA
1. Non ficcion 2. Self-Help 3. Emotional Balance I. Title

ATENÇÃO:
O Processo da Respiração de Liberação foi desenvolvido e é propriedade do autor, e parte integrante de seu método de desenvolvimento pessoal; a Tecnologia da Transcendência™, devidamente registrado nos EUA.

Nenhuma pessoa é autorizada ou certificada para ensinar este método se não está devidamente treinada e listada em nosso website oficial. Praticantes certificados passam por um treinamento intensivo para adquirir o conhecimento avançado e a sensibilidade devida para a aplicação desta técnica de forma terapêutica.

Se você deseja praticar com um profissional experiente e certificado, por favor visite o nosso website. O autor atende pessoalmente ou pelo telefone, e em breve estará certificando algumas pessoas no Brasil.

Este livreto eletrônico e o processo aquí ensinado não são substitutos para diagnose e/ou tratamento mental ou emocional qualificado. O autor ou a publicadora não são responsáveis pelo uso do processo descrito aquí ou resultados obtidos. O leitor aceita e assume toda a responsabilidade pelo uso correto ou incorreto do processo da respiração de liberação e resultados obtidos. Qualquer pessoa experienciando problemas mentais ou emocionais sérios devem buscar a ajuda de um profissional qualificado.

Resultados individuais com o uso deste processo podem variar.

Qualquer contato com o autor ou a publicadora deve ser feito por meio de nosso website:
http://www.liberdadeemocional.com

Índice

Introdução

rezado(a) leitor(a),

Muito obrigado por investir o seu tempo precioso na leitura deste livreto. Espero sinceramente que você se beneficie da técnica simples ensinada aquí, assim como meus estudantes ao redor do mundo vêm se beneficiando. Me sinto previlegiado por ter ajudado a melhorar a qualidade de vida de tantas pessoas nos últimos 15 anos de prática Holística, e desejo alcançar o maior número de indivíduos possível, pois me realizo profissionalmente produzindo resultados como os que você verá abaixo.

Carol me buscou porque lutava por muitos anos contra o medo de falar em público. Este medo estava limitando muito a sua vida profissional. Após aprender a Técnica de **Respiração de Liberação da Tecnologia da Transcendência**, ela pôde finalmente se sobrepor ao seu problema em poucos dias. Isso a possibilitou conseguir uma promoção em sua empresa, o que representou um aumento de 40% em seu salário.

Jane, outra senhorita inteligente, não podia lembrar-se da origem do seu medo de espaços fechados. O escritório onde Jane trabalhava, em Nova Iorque, era no sexto andar de um arranha-céus, e todos os dias ela optava por usar a escada ao invés do elevador. Ela também evitava viagens de avião o máximo que podia. Somente uma semana de uso da técnica que você irá aprender aquí foi suficiente para eliminar seu medo. A mágica deste processo é que ela nem precisou descobrir a origem do seu problema.

Paulo tinha um ressentimento antigo e profundo pela sua mãe porque ela sempre preferiu seus irmãos mais jovens. Somente trinta minutos de prática da técnica de respiração de liberação da Tecnologia da Transcendência o ajudou no processo de perdão. Hoje ele me confirma que se sente muito mais feliz e leve, e seu relacionamento com sua mãe melhorou 100%. Como bônus extra, sua artrite está quase curada.

Sandra, por outro lado, tinha o que podemos chamar de "bloqueio financeiro". Não importa o quanto ele tentava, vivia sempre em limitações e à beira da bancarrota. Duas semanas de prática dedicada foram suficientes para limpar seus "bloqueios emocionais" com relação ao dinheiro. Hoje Sandra está muito bem financeiramente. Uma vez que os bloqueios foram eliminados, o fluxo natural começou na vida dela.

(Os nomes foram mudados para preservar a privacidade de nossos clientes)

Estes são apenas alguns de muitos "milagres" aparentes experienciados por aqueles que limparam seus bloqueios de energia emocional usando o processo de Respiração de Liberação da Tecnologia da Transcendência.

Após lançar a versão em Português no meio de 2007, tenho recebido muitos e-mails, de todas as partes do Brasil, Portugal, Japão, África, e outros países que contam

com comunidades brasileiras/portuguesas. Estes leitores me agradecem por ter lançado este livreto, gratuitamente e comentam que estão tendo resultados magníficos com a técnica simples que ensinamos.

Em poucos minutos você também aprenderá esta técnica que permitiu que estas pessoas normais produzissem resultados extraordinários sem dor, efeitos colaterais, nem terapia custosa.

Antes de começarmos, porém, quero advertir-lhe sobre dois erros comuns entre praticantes no campo de auto-ajuda/auto-desenvolvimento.

O primeiro erro é subestimar a simplicidade de algumas técnicas. Anos de pesquisa e prática me levaram a concluir que procedimentos simples, fáceis de aprender e praticar, podem ser muito mais poderosos do que "processos de 50 passos" que tomam meses para se aprender. A **Tecnologia da Transcendência ™** foi desenvolvida para ser um sistema completo, porém simples, para a liberação emocional total e o controle consciente sobre o seu destino. Todos os processos que usamos, incluindo o que você irá estudar aquí, foram elaborados para ser fáceis para qualquer pessoa aprender e praticar.

O segundo erro, geralmente cometido por pseudo-praticantes, é a falta de disciplina e continuidade. Vivemos em uma era de "soluções instantâneas", "fast-food", "resultados rápidos", logo, as pessoas querem eliminar 20, 30 ou 50 anos de desequilíbrio emocional em menos de uma hora. O processo que você aprenderá neste livreto pode certamente produzir resultados bem rápidos comparado com a maioria das técnicas usadas na atualidade. Já vimos pessoas eliminar problemas emocionais em até 20-30 minutos ao praticar a Técnica da Respiração de Liberação da Tecnologia da Transcendência. Porém, você possivelmente encontrará desafios que exijam alguns dias, ou mesmo semanas de prática diária para ser resolvidos completamente. Por favor pratique o processo até que você sinta a liberação desejada. Se você encontra dificuldades em obter resultados, tens a opção de descartar este exercício ou contactar-nos para treinamento pessoal.

Sempre digo aos meus clientes e estudantes que a Tecnologia da Transcendência deve tornar-se um estilo de vida, ao invés de ser percebido como um sistema que você usa por poucos dias e descarta depois de alcançar uma meta. Não existem limites para o que você pode realizar em sua vida uma vez que o seu sistema emocional esteja limpo e você aprende a arte da Tecnologia da Meta-Programação (outro grupo de técnicas da TT ensinadas após a fase de limpeza). Uma vez que aprende e experimenta os resultados incríveis, você incorporará este sistema na sua maneira de pensar, comportamento e ações, e sua vida jamais será a mesma.

Somente a técnica de liberação de energia emocional estagnada ensinada nestas páginas pode melhorar a sua vida de uma maneira incrível se você segue as instruções e pratica com dedicação. Uma vez que você limpa seu campo emocional de frequencias de energia estagnada, todo o resto sera mais fácil de realizar, quer você use as técnicas

avançadas da Tecnologia da Transcendência ™ ou qualquer outro sistema de desenvolvimento pessoal.

Minha jornada pessoal no campo de auto-desenvolvimento começou muito cedo, durante a minha adolescência para ser mais específico. Tudo começou quando eu lí em algum lugar que nós, seres humanos, usamos somente uma fração de nosso potencial mental completo. Esta suposição me levou a buscar maneiras de aumentar esta porcentagem em meu favor. Decidí desde então que queria usar o potencial inteiro que nos foi dado por Deus e a que todos temos direito. Minha jornada nunca mais terminou.

Minha introdução à filosofia de auto-ajuda se deu por meio da literatura do "novo pensamento", principalmente as obras do Dr. Joseph Murphy, Ernest Holmes, Emmet Fox, Thomas Troward, Massaharu Taniguchi, e outros grandes autores do gênero. Antes de completar 16 anos de idade encontrei meu primeiro professor no Brasil, Fausto Oliveira, que me ensinou a Ciência da Mente e a Parapsicologia. Minha mudança, aos 19 anos de idade, para os EUA, onde vivo até hoje, ajudou a aumentar ainda mais meus conhecimentos.

Muitos anos se passaram e meu conhecimento cresceu para englobar tudo o que eu pude encontrar, desde Shamanismo até a física quântica, desde a Teosofia, até as técnicas modernas de terapias energéticas. No ano 2000, dia da independência (EUA), fui introduzido às terapias energéticas por meio do EFT (Técnica da liberação emocional), um método eficiente para o equilíbrio do sistema energético humano. Isso me levou ao TFT (Thought Field Therapy), BSFF (Be Set Free Fast), Emotrance, e todas as outras técnicas e modalidades de terapias energéticas que pude encontrar.

Foi bem fácil para mim compreender os princípios e teorias por trás das técnicas de Terapias Energéticas porque eu já era um praticante de Chi Kung por algum tempo e conhecia bastante sobre o sistema energético humano e os meridianos.

Um fato que percebí foi que quando aliei as terapias energéticas à ciência mental, parecia que eu tinha "dinamite" em minhas mãos, e pude usar minha capacidade total para eliminar frequencies emocionais negativas e, consequentemente, usar o meu poder criativo ao máximo (logo você entenderá o porque). Deste "casamento" entre ciência mental e terapias energéticas nasceu a Tecnologia da Transcendência ™ , uma série de processos e técnicas ensinadas de uma maneira específica com a meta de não somente ajudar-lhe a "melhorar o seu sonho", mas sim despertar do "sonho" completamente e adquirir controle total sobre sua vida.

Sou muito agradecido aos pioneiros no campo de terapias energéticas, e o processo de Respiração da Liberação da Tecnologia da Transcendência é minha humilde contribuição para este campo em crescimento, onde praticantes compartem suas técnicas e descobertas com uma meta comum; ajudar outros seres humanos a se livrar de bloqueios que os impedem de usar seu potencial completo.

Este livreto é distribuído gratuitamente por meio do nosso website www.liberdadeemocional.com (todos os "links" nesta versão eletrônica estão ativos) e você pode compartir esta informação com todos os seus entes queridos e amigos. Se você sentir que a técnica ensinada neste livreto lhe ajudou a se livrar de um problema ou limitação, melhorou sua vida ou lhe trouxe mais felicidade, ou lhe ajudou a economizar centenas de reais em terapias, por favor ajude-nos a compartilhar a mensagem através do planeta enviando esta informação aos seus conhecidos. Muitos passam o dia re-enviando mensagens fúteis, piadinhas e cartas de corrente. Envie este livreto, e você pode estar ajudando alguém que você nem conhece.

Você também tem a opção de comprar o CD ou arquivo MP3 que contém o processo guiado pelo autor. Visite www.liberdadeemocional.com para detalhes.
Estarei mentalizando para que você obtenha sucesso por meio desta técnica.

Porquê a Respiração da Liberação?

"Se você traz para fora aquilo que está dentro de você, o que você traz para fora lhe salvará. Se você não traz para fora aquilo que está dentro de você, o que você não traz para fora lhe destruirá."
Texto do Evangélio Gnóstico de Thomas VERSO 70 - Thomas O. Lambdin (Coptic version).

Este livreto não pretende proporcionar uma explicação meticulosa sobre a física e a metafísica por trás do processo da Respiração de Liberação da Tecnologia da Transcendência. Neste capítulo estudaremos alguns conceitos básicos que lhe proporcionarão uma base teórica sugerindo porquê e como este exercício funciona.

Tenha em mente que as "teorias" sugeridas aquí não são ortodoxas e podem não ser aceitas por tradicionalistas. O autor, assim como a maioria dos praticantes no campo de terapias energéticas, não está preocupado em agradar ou receber aprovação de "mentes científicas". Nossa meta é desenvolver e compartir processos efetivos, independente se Newton, Einstein ou Jung os aprovariam ou não. No fim, teorias são simplesmente mapas, não necessariamente o território. Enquanto os tradicionalistas perguntam o "porquê", nós ensinamos o "como".

Uma das fórmulas básicas das terapias energéticas declara que:

Desequilíbrio emocional = Desequilíbrio energético

Para compreender a base teórica das terapias energéticas modernas, partimos do ponto de reconhecimento de que TUDO no universo é energia em graus diferentes de vibração**, incluindo nossos pensamentos, sentimentos e emoções**.

Energia é neutra, não-condicionada. Podemos, por exemplo, usar a eletricidade para iluminar uma cidade ou matar um ser-humano. O sol brilha sobre pessoas boas e ruins, santos e assassinos. A energia vital flui através do nosso sistema, independente de raça, cor ou preferência sexual.

A diferença entre equilíbrio e desequilíbrio energético está na maneira com que lidamos com a energia em nosso próprio sistema. O processo que ensinamos aquí trabalha principalmente com as energias mentais e emocionais que, junto com o corpo físico, constituem nossa anatomia verdadeira, o que chamamos na Tecnologia da Transcendência de Trindade Inferior.

Todo ser-humano possui um sistema energético, que inclui o corpo físico, constituído de átomos vibrando em alta velocidade, pensamentos e emoções. Técnicas como a acumpuntura, o Chi Kung, e a Yoga verdadeira, por exemplo, trabalham sobre este sistema energético. A energia vital humana flui através dos meridianos (China) ou Nadis (Índia), e o equilíbrio da Trindade Inferior está diretamente relacionado com o

equilíbrio deste fluxo energético. Logo a presuposição: Desequilíbrio no sistema energético causa desequilíbrio em corpo, mente e emoções.

Podemos comparar o sistema energético humano com qualquer sistema físico. Vamos tomar como exemplo o sistema digestivo. Para que o corpo mantenha-se saudável, devemos ingerir, digerir, processor e eliminar alimentos. Qualquer desequilíbrio neste processo natural pode resultar em um mal estar físico.

Imagine o que aconteceria se toda vez que você provasse uma comida que lhe agradou muito, você decidisse "segurar" tal alimento em seu estômago simplesmente para continuar sentindo aquela sensação agradável de satisfação. Por outro lado, o que aconteceria se, ao provar algo que detestou, você também mantivesse tal comida em seu sistema para lembrar-lhe de evitá-la em uma ocasião futura. Em alguns dias você teria problemas sérios, verdade? Graças a Deus o processo digestive é automático e não temos poder sobre tal. Porém, com o sistema energético é diferente. Podemos interromper o fluxo natural de entrada (input) e saída (output) de energia, e estamos literalmente fazendo isso quase todos os dias sem perceber.

Toda experiência que vivemos, pode ser considerada uma troca de energias. Quando alguém fala com você, te abraça, sorrí ou te xinga, esta pessoa está lhe enviando vibrações energéticas que são interpretadas pelo seu cérebro. Em um mundo perfeito, o processo natural seria uma troca, isto é, você absorve a energia, e permite que tal energia flua, trocando por uma expressão de sua própria energia **na forma de uma resposta ou algum tipo de liberação**. Isto seria o **equilíbrio**, e todos nascemos com esta abilidade natural.

Aqueles que tem contato com crianças bem pequenas, podem notar que estas não interrompem o fluxo de energia. Se estão com fome, eles choram, se estão felizes, sorriem, se estão com sono, os bebês encontram uma maneira de te deixar saber também. Duas crianças podem estar brincando alegremente em um momento, e em seguida se esbofeteando por causa de um brinquedo. A mãe os separa, e alguns minutos depois eles voltam a brincar, sem guarder energia estagnada na forma de rancor, raiva ou resentimento.

Em algum momento de nossa infância, porém, começamos a perder esta abilidade natural de reciclagem de energia, e começamos a armazenar "pacotes" de energia estagnada, ou não-processada que não pudemos reciclar e/ou liberar no momento correto.

Frases tais como:
"meninos não choram",
"uma boa menina não faz isso",
"não responda",
"pare de chorar ou será punido", etc. nos condicionam a bloquear o fluxo saudável de energia emocional.

"Meninos não choram", esta é a ordem, mas quando crescem, os meninos podem sofrer um infarte por causa de tanta energia emocional suprimida e/ou estagnada ao longo de várias décadas. Pais e educadores possuem um grau de culpa neste problema, mas eles também não aprenderam como lidar com energia estagnada. Foram criados da mesma maneira que nós e não vieram com um "manual de instruções" ao nascer.

Com o passar dos anos, começamos a perceber o peso da energia estagnada e não processada em nossos corpos. Isso é o que conhecemos como desequilíbrio "fisio-emocional", que pode se manifestar na forma de estresse crônico, síndromes de pânico e ansiedade, medos inexplicáveis, ressentimentos, aquela sensação de peso e mal-estar a maior parte do tempo, enfim, todas as variedades de desequilíbrio físico/emocional.

Não podemos culpar as pessoas e circunstâncias lá fora por tal desequilíbrio. **Se não tivéssemos estes desequilíbrios energéticos, nem atrairíamos circunstâncias negativas em primeiro lugar**. Aquilo que você segura dentro é o que está limitando sua vida e lhe mantendo inabilitado de ser realmente feliz, livre e ter paz de espírito. O que quer que seja que aconteçe "lá fora", é um reflexo do seu estado interior.

Crianças pequenas, adolescents e jovens, se criados baixo circunstâncias "normais" (em realidade não existe um padrão de normalidade), são "cheios de vida" e vitalidade, alegres e leves. Ao chegar à fase adulta, porém, começamos a experienciar uma sensação de peso (literalmente) em nosso corpo físico (é importante lembrar que o corpo físico não é nada mais, nada menos, do que um campo energético complexo. Somos seres ENERGÉTICOS). Doenças podem se tornar mais frequentes na fase adulta, e nossa motivação para viver pode diminuir. O que aceitamos como processos naturais da vida, inclusive o envelhecimento, podem ser em realidade resultados de energias não-processadas obstruindo nosso sistema e diminuindo o fluxo livre de energia vital, o que eventualmente leva à degeneração física e à morte.

Obviamente não podemos "trocar" energia em todas as situações de nosso dia-a-dia. Se, por exemplo, seu chefe lhe perturba, você nem sempre pode responder à altura pelo risco de perder seu emprego. Se alguém está apontando uma arma na direção da sua cabeça, é melhor não reagir nem expressar raiva naquele momento. Mas, você pode e DEVE liberar a frustração e raiva suprimidas de alguma maneira, mais tarde, para que estas não "pesem" mais no seu sistema energético, que já se encontra obstruído por experiências emocionais não recicladas no passado.

Cada experiência que não é reciclada e não tem sua carga energética liberada de alguma maneira, pesa mais no seu sistema energético.

A medicina tradicional Chinesa propõe que quando o fluxo de CHI, ou energia vital se torna desequilibrado, o corpo físico é afetado. Por esta razão os chineses desenvolveram vários métodos eficientes para restaurar um fluxo saudável do CHI. O importante para nós neste processo da respiração da liberação, é realizar o fato de que **distúrbios emocionais também são causados por desequilíbrios no sistema**

energético. Sentimentos e emoções suprimidas são daninhas para a sua saúde e impedem seu progresso e felicidade completa.

Sugerimos que a energia vital pode estagnar ou ser "sugada". No caso de resentimento, ódio, nostalgia, fobias e traumas, a energia está certamente estagnada. Você está guardando ou segurando esta energia no seu sistema. Como no exemplo do sistema digestive, seguramos um "pacote" de energia que bloqueia o fluxo natural.

Deve-se deixar claro que a energia universal é ilimitada. Não nascemos com uma quantidade fixa. Mas o fluxo natural pode ser bloqueado; esta é a causa do problema. Certas técnicas tais como o Chi Kung e o Pranayama podem certamente ajudar-nos a cultivar e aumentar o fluxo de energia vital. A respiração da liberação foi criada com o propósito de ajudar-lhe a usar a intenção para desfazer os bloqueios de energia estagnada e equilibrar o fluxo saudável. De acordo com os Chineses, "A intenção move o CHI". Muitos de meus estudantes aliam esta técnica à Yoga, ao REIKI e ao Chi Kung com sucesso.

O mais importante é que você compreenda que ao praticar a respiração da liberação você estará trabalhando com o seu sistema energético. Para mim não importa se você decide chamar o problema de ressentimento, ódio, medo, depressão ou fobia. No fim, tudo se resume à energia suprimida e/ou estagnada.

Ora, não podemos abrir um cérebro e encontrar o medo, a raiva, a falta de motivação, etc. lá dentro, mas podemos certamente **sentir** tais estados em nosso sistema energético. Este é o repositório do problema, um campo multi-dimensional de energia que é como um CD em branco, gravando variações e vibrações de energia. A boa nova é que este "CD" pode ser facilmente apagado e você pode voltar a experienciar a leveza, felicidade e a liberdade emocional que deseja.

Quem sabe é por isso que a Bíblia sugere que: "precisamos nos tornar como crianças para herdar o Reino dos céus".

III
Porquê o "poder da mente" por sí só falha na maioria das vezes

Durante os meus primeiros anos no "movimento da auto-ajuda", fui introduzido à ciência da mente e à filosofia do "Novo Pensamento". Estes ensinamentos maravilhosos abriram meus olhos para o poder incrível que possuímos para mudar o nosso destino e criar a vida que sonhamos. Obtive resultados incríveis com as técnicas de reprogramação mental que aprendí com o meu primeiro professor no Brasil, assim como com afirmações, visualização e a famosa "lei da atração".

Embora os resultados que conseguí obter tenham sido impressionantes, todavia sentia que existiam alguns bloqueios em certos aspectos de minha vida. Parecia que eu estava melhorando certos aspectos do "pesadelo", mas não despertando dele completamente. Observei que a mesma coisa acontecia com alguns de meus clientes. Então, decidí me aprofundar mais em meus estudos, buscando o elo perdido no processo de criação consciente e realização pessoal. Como se diz; "busque e acharás".

No dia da independência Americana, no ano 2000, eu estava navegando pela Internet quando encontrei o website do Sr. Gary Craig, que criou o EFT (Emotional Freedom Technique). Eu já havia estudado e praticado Chi Kung, Pranayama e outras modalidades energéticas por muitos anos, porém, o EFT me abriu as portas para o mundo incrível das terapias energéticas e a teoria fez sentido para mim. Como sou uma pessoa curiosa, decidí entrar de cara na prática até experienciar resultados concretos (a propósito, este é o segredo do sucesso com qualquer prática).

Por meio dos links no website do Sr. Craig também me familiarizei com outros sistemas para o equilíbrio energético e então finalmente **comecei a sentir a leveza e liberdade que vinha buscando por anos**. Em apenas alguns meses de prática das diferentes terapias energéticas, **sentí que havia encontrado finalmente o elo perdido, o segredo que me ajudou a multiplicar os resultados dos exercícios de atração mental**. Foi realmente uma mudança radical em poucos meses.

Na atualidade, a maioria dos livros de auto-ajuda ainda lidam com o poder do pensamento positivo, afirmações, visualização, a lei da atração e o otimismo. Todas estas técnicas podem certamente criar milagres em sua vida e o autor adaptou e desenvolveu várias que foram incluídas em seu sistema da Tecnologia da Transcendência.

O que descobrí de novidade é que **todas estas técnicas podem não funcionar com todo o seu potencial se o sistema energético do indivíduo está bloqueado e não existe um fluxo energético saudável**. Por esta razão dividimos a primeira parte da TT em duas fases; a **limpeza energética** e a **reprogramação mental**.

Nenhum tipo ou quantidade de pensamentos positivos, afirmações, rituais, cânticos, orações, símbolos, meditação, palestras motivacionais ou psico-terapia pode ser

100% eficaz ou trabalhar no seu máximo potencial se você não passa por uma fase de **limpeza do sistema energético**. Porquê? Bem, seria como vestir uma pessoa suja e fedorenta com roupas novas e limpas. Poderia melhorar um pouco o exterior, porém, a sujeira e mal cheiro todavia existiriam no interiror.

Logo,

O "segredo" verdadeiro não se limita somente à lei da atração, mas à combinação sábia da liberação e fluxo da energia emocional aliada à aplicação de técnicas mentais para atrair aquilo que desejas.

Este é o processo que vem criando resultados eficazes em minha vida e na de meus clientes e estudantes ao redor do mundo.

Quando o seu sistema energético está bloqueado, a quantidade de força vital disponível para a criação consciente é limitada. Você estará trabalhando com somente uma pequena porcentagem do seu potencial energético, seu poder de atração magnética será limitado, e os resultados serão pelo menos muito mais lentos do que se você iniciasse sua prática com um sistema energético "limpo".

Dependendo de suas experiências passadas, podem existir bloqueios impedindo uma boa saúde, sucesso, riqueza e felicidade. Estas variações de energia existem na forma de pensamentos negativos, sentimentos e emoções suprimidas que estão **estagnados em seu corpo energético**. Estes "sabotadores" internos são geralmente difíceis de se eliminar somente com o pensamento positivo. Isto explica porquê você pode ter lido muitos livros sobre o assunto antes, porém experienciado poucos resultados concretos. O problema não se encontra nos ensinamentos ou nas técnicas ensinadas, mas no seu sistema energético.

Pratique o processo da respiração de liberação e veja o quanto as outras práticas podem melhorar. Um milhão de palavras não substituem a experiência pessoal. Este exercício é simples e não produz nenhum efeito colateral, logo, você não tem nada a perder. Se não gostar, simplesmente apague este arquivo do seu computador ou jogue o livro fora.

IV
A respiração de Liberação da Tecnologia da Transcendência ™

Neste capítulo explicaremos o processo da respiração de liberação de uma maneira simples para que mesmo aqueles que não estão familiarizados com as terapias energéticas possam usar esta técnica com sucesso desde o início.

Gostaria de lembrar-lhe que não se deve subestimar a simplicidade deste exercício. Quem disse que a mudança interior deve ser difícil, sacrificante, lenta? Neste novo paradigma das Terapias Energéticas, podemos alcançar resultados incríveis com técnicas simples.

Ao usar o processo da respiração de liberação, você estará simplesmente aplicando o poder da consciência direcionada e da intenção para mover energia estagnada fora do seu sistema. Você não precisa descobrir porque ou como a energia está bloqueada (origem do problema, etc.), mas simplesmente focalizar sua **atenção** e **intenção** no **resultado desejado** e a força universal realizará o trabalho principal.

Evite intelectualizar o processo. Encare tudo como um experimento divertido e agradável, torne-se como uma criança. Este é um exercício de sentimento e visualização. Não existe explicação lógica baseada no nosso modelo científico atual, mas, quem se importa com a ciência? Para nós o importante é que o processo funciona. Resultados falam mais alto que teorias, você concorda? Há alguns anos atrás as teorias diziam que o planeta terra era plano e que nada mais pesado do que o ar poderia voar!

Abaixo você encontrará os passos detalhados do processo da respiração de liberação:

1- **Focalize sua atenção em algum problema, evento, emoção, pessoa ou crença que lhe incomoda.**

Simplesmente pense em algo que lhe incomoda ou lhe faz sertir mal. Durante a fase de aprendizado, trabalhe com coisas simples, com um teor emocional baixo, não tente iniciar com um trauma, medo ou ódio profundo. Ache algo simples, por exemplo, alguém ou alguma situação ou evento que lhe incomodou ou perturbou hoje.

O processo da respiração de liberação funciona para tudo o que você possa imaginar. Este processo foi criado para ajudar-lhe a liberar "pacotes" de energia estagnada que não foram processados no momento da experiência original, assim como emoções e sentimentos negativos recorrentes, crenças e pensamentos incontrolados. Todos estes são nada mais nada menos que frequências energéticas.

Se você deseja usar um sistema de medidas para avaliar o seu progresso, use a escala Americana de SUD ("Subjective Units of Distress") das terapias energéticas, numerando

um problema entre 1 e 10, 1 sendo uma reação muito leve e 10 sendo uma reação extrema ao problema. Esta “reação” se mede pela sua resposta emocional. Como você se sente ao pensar no problema? Após usar o processo da respiração de liberação, volte a medir o seu grau de resposta emocional ou estresse. Veja a tabela abaixo para orientar-se:

Medida SUD*

1- Resposta emocional muito baixa – Quase nenhuma reação experienciada
2- Resposta emocional muito baixa – Quase nenhuma reação experienciada
3- Resposta emocional baixa – Pequena reação experienciada
4- Resposta emocional baixa – Pequena reação experienciada
5- Resposta emocional média – Reação média experienciada
6- Resposta emocional média – Reação média experienciada
7- Resposta emocional média/forte – Reação média, mais para forte, experienciada
8- Resposta emocional forte – Reação forte experienciada
9- Resposta emocional muito forte – Reação muito forte experienciada
10- Resposta emocional extrema – Reação muito forte ou extrema experienciada

(* de início trabalhe com algo que mede entre 2 e 6)

Ao pensar na situação que lhe incomoda, que número você daria à reação emocional neste momento? Tente imergir sua consciência no problema, sentindo ao máximo o estresse ou resposta emocional gerada pela memória de tal problema.

Alguém com certeza perguntará: “Isso quer dizer que tenho que entrar em um estado negativo?” E a resposta é sim. Você deve entar na frequência vibracional do problema para poder eliminá-la.

Ora, você toma um remédio para dor de cabeça se não está sentindo a dor? Evitar “pensar negativo” é geralmente uma estratégia usada para **suprimir as frequências daninhas** que estamos tentando eliminar aquí. Não se preocupe, esta frequência negativa não aumentará so pelo fato de você se imergir nela temporariamente.

2- **Localize o “pacote” ou a área de energia estagnada em seu corpo (físico ou etérico).**

Esta parte do processo lhe ajudará a desenvolver uma sensibilidade incrível com relação ao seu sistema energético e, em breve, se tornará bem fácil para você encontrar o equivalente físico de um problema não processado ou não eliminado no seu corpo (somatização). Simplesmente preste atenção no seu corpo ao se imergir na memória do problema que está sendo trabalhado.

Onde você sente a energia estagnada no seu corpo? Esta é a pergunta mais importante do nosso processo.

Você pode localizar uma área mais tensa? Uma sensação de peso em algum lugar? Geralmente usamos metáforas para descrever sensações e emoções. Dizemos coisas tais como:

“Esta pessoa me cuasa dor de cabeça”

“Sinto um aperto no meu estômago”

“Sinto um pêso sobre os meus ombros”

“Parece que uma mão está apertando meu peito/coração”

“Estou com o coração partido” etc.

Ao focalizar a atenção no problema que lhe incomoda, **onde este se encontra localizado em seu corpo**? O problema pode se encontrar em qualquer área; peso no pescoço ou ombro, uma tensão no seu plexo solar, aperto no peito, ou mesmo um peso em um braço ou perna. O sistema energético humano é multi-dimensional e “pacotes” de energia não-processados podem ser armazenados em qualquer local do corpo.

3- Pare de resistir à energia estagnada

Geralmente resistimos e tentamos esconder sentimentos por meio de diversas estratégias, tais como beber, comer excessivamente, assistir TV para escapar da realidade, estar sempre na compania de outras pessoas, etc. Isso é o que chamamos **resistência**, e tais estratégias **não ajuda em nada na eliminação do problema ou sentimento**.

Ao localizar a sensação de peso ou tensão no seu corpo físico, simplesmente aceite-a e **agradeça por ela estar alí**. Reconheça que esta sensação está tentando lhe avisar que existe algo errado em seu sistema energético. Você tentaria resistir um alarme de incêndio que está tocando para salvar a sua vida? Obviamente que não. Esta sensação, assim como o alarme de incêndio, é uma aliada, não uma ameaça ou inimigo. Lembre-se de que aquilo que resistimos persiste.

O universo é inteligente e está sempre nos mostrando, de alguma maneira, o que existe de errado em nosso sistema multi-dimensional. O aviso geralmente começa com uma sensação de estresse ou incômodo em nosso corpo, causada por energias não processadas na forma de pensamentos e emoções negativas. Se não trabalhamos com estas sensações, pode chegar ao ponto destas se materializar ou somatizar em nosso corpo físico na forma de doenças.

Logo, porquê resistir algo que está nos trazendo um aviso, tentando nos proteger? Faça as pazes com este “pacote” de energia estagnada. Este é o primeiro passo para a liberação emocional.

A respiração de liberação:

4- Siga o processo de respiração detalhado abaixo:

INSPIRE	EXPIRE
Imagine a Energia Universal penetrando por todos os poros do seu corpo com o propósito de limpar o bloqueio energético (representado pelo ponto negro).	Use a **INTENÇÃO** para mover a energia estagnada para fora do sistema através de todos os poros do seu corpo. A Energia Universal é inteligente e responderá à sua **intenção** para limpar o bloqueio. **Só temos que permitir**.

A tabela acima é bem clara. Você pode e deve criar uma representação visual do ponto de estresse ou incômodo. Uma nuvem negra, ou o que quer que seja, como uma metáfora. Durante a fase de inalação, você estará sentindo a energia universal penetrar por **todos os poros de seu corpo**, desde o topo de sua cabeça, até a sola de seus pés. Imagine esta energia lhe nutrindo. Isso é o que chamamos de "**respiração corporal**" ou "**respiração da pele**".

Ao exalar, use a intenção e a visualização para mover a energia estagnada para fora do seu sistema, **através de todos os poros do seu corpo**. Não intelectualize o processo, por favor. Simplesmente permita que este aconteça sem interferência mental. Usar a intenção

neste processo significa **dar uma ordem mental com a certeza de que a energia está se movendo**.

5- Enquanto a energia estagnada estiver movendo, repita a "frase chave" Muito Obrigado.

A gratidão é uma das frequencies mais poderosas no universo. Usamos a frase-chave "muito obrigado" para reconhecer e agradecer pelo resultado que desejamos materializar.

6- Observe se a pressão, incômodo, pêso ou estresse diminuíram.

Após praticar a respiração de liberação por alguns minutos, pare e teste o local da sensação inicial onde você estava sentindo o "pacote" de energia estagnado.

Pergunte:

A energia se moveu?
A energia diminuiu?
A energia se dissipou?

Use a escala SUD para testar se a intensidade da tensão ou pressão diminuiu naquela area.

7- Repita o quanto for necessário, até que toda a energia estagnada se limpe, e não haja mais uma sensação naquele local.

Se não houve uma diminuição na intensidade da sensação, ou se a diminuição foi pequena, **volte a fazer a respiração até que toda a intensidade seja eliminada**. Lembre-se que alguns bloqueios podem tomar mais que uma sessão para serem limpos completamente. Espere resultados positivos, mas seja realista.

8- Saberemos que a energia se dissolveu quando nos tornarmos NEUTROS sobre o assunto ou problema e já não houver uma resposta emocional negativa.

Uma vez que você tenha limpado a area de energia estagnada/suprimida, você não sentirá mais nenhuma pressão ou resistência naquela area. Nossa experiência demonstra constantemente que **uma vez que a energia estagnada seja liberada, a resposta emocional deixa de existir**. Quer dizer, se você trabalhou no sentimento ou sensação associada ao medo de ratos, uma vez que o equivalente físico/energético seja limpo, o medo se dissipa ou se reduz de maneira drástica. Se o processo foi feito para apagar sentimentos negativos associados à um acidente passado, você poderá rever o acidente mentalmente sem a resposta negativa emocional lhe incomodando, etc, etc.

Esta técnica não visa apagar sua memória. Você poderá lembrar dos eventos passados, mas a resposta negativa não existirá, e você se sentirá livre da influência e pêso no seu sistema energético.

Aqueles familiarizados com outros métodos de terapia energética podem perceber que nosso processo é um pouco diferente. Aquí usamos o processo respiratório **porque a respiração está ligada diretamente com as emoções e sentimentos**. Logo, a lógica seria usar a respiração, aliada à intenção, para restaurar o equilíbrio energético no sistema.

Neste processo também usamos a intenção para ajudar a mover a energia por todos os poros do corpo, não somente um local específico, tal como uma porta ou janela imaginária ou charka. Isso porque queremos ter a certeza de que estamos liberando esta energia no nível da "**memória cellular**", através de todas as partes de nosso sistema energético. Todas as células do corpo ressonam com um sentimento ou emoção negativa, logo, devemos fazer uma "lavagem corporal" completa mesmo que o "pacote" de energia estagnada esteja localizado em um ponto específico.

Você também pode, se desejar, praticar somente a técnica de respiração corporal sem focalizar a atenção em algum problema específico, somente para tornar-se familiarizado com a técnica da respiração antes de trabalhar com um problema. A respiração corporal, por sí só, lhe trará calma e um estado de paz interior. Não acredite naquilo que digo, mas pratique e experimente os resultados.

V
Algumas aplicações básicas

Como na maioria das modalidades de terapias energéticas, a repiração de liberação da Tecnologia da Transcendência pode e deve ser usada para aliviar a carga energética de tudo o que limita a sua vida ou lhe incomoda. Isso inclui pensamentos, crenças, emoções, sentimentos e memórias.

A técnica é simples o suficiente para uma criança aprender e é completamente livre de efeitos colaterais. Logo, não deve haver hesitação de sua parte para testar a técnica em toda e qualquer situação que exista. Se é bem usada, a respiração da liberação lhe liberará de energies estagnadas e você experimentará os efeitos positivos de uma limpeza energética.

Abaixo sugerimos algumas aplicações básicas. Esta técnica incrível tem um vasto número de variações, e, dependendo da situação ou problema sendo trabalhado, um praticante certificado é recomendado. Aqueles treinados como praticantes desta técnica poderão ajudar-lhe a localizar bloqueios energéticos caso você tenha dificuldades. Os praticantes também podem ajudar na observação do movimento da energia e na eliminação de qualquer "ganho secundário" ou "oposição psicológica" que possam estar bloqueando a sua capacidade de liberar a energia suprimida/estagnada completamente.

Geralmente, porém, qualquer pessoa, seguindo as instruções claras deste livreto, pode experimentar resultados sem a ajuda ou intervenção de um praticante, pelo menos para problemas que não possuam um "ganho secundário" ou "oposição psicológica" forte, ou vários aspectos escondidos por trás do problema.

Lembre-se de que o processo que praticamos **NÃO é terapia**, e você não deve suspender seu tratamento com um professional licenciado. O processo da repiração de liberação da Tecnologia da Transcendência pode prover uma grande ajuda em qualquer tipo de terapia ou programa de auto-desenvolvimento, mas não necessariamente ser um substituto.

1 - ESTRESSE

O QUE VOCÊ NÃO VÊ PODE ESTAR LHE MATANDO

A famosa "resposta de luta ou fuga" é um mecanismo interno de auto-defesa suposto a ajudar-nos no caso de perigo iminente. Porém, devido à pressão e exigências da vida moderna, muitas pessoas vivem neste estado de "medo-proteção-fuga" constantemente.

A vida moderna tornou-se um peso para a maioria das pessoas, especialmente por causa do perigo constante de se perder o "status-quo" devido à crises financeiras globais,

poucas oportunidades de emprego, a corrida pelo “ouro”, etc. Temos que competir para ver quem ganha mais, tem o melhor emprego, carro, ou casa.

A maioria de nós cresce em uma sociedade que nos treina ou doutrina a competir, vencer, ganhar a aprovação e respeito de outros. Passamos mais tempo remexendo problemas passados ou ansiosos sobre o futuro do que desfrutando o presente. Não é de se admirar que uma parte crescente da população, especialmente nas cidades grandes, está estressada e gasta cada dia mais dinheiro em uma variedade de drogas que vão desde pílulas estimulantes até tranquilizantes, anti depressivos, ou substancias ilegais para alterar a mente. **Aquilo que não vemos está nos matando, literalmente**.

O estresse está conectado, direta ou indiretamente, com as causas principais de morte prematura no mundo moderno, incluíndo doenças cardíacas, câncer, doenças dos pulmões, alcoolismo (que causa danos ao fígado e acidentes), e suicídio. Nos EUA se supõe que até 90% das visitas à medicos estão associadas à sintomas ou desordens relacionadas ao estresse.

O estresse causa desequilíbrio nas suas glândulas e hormônios, e acelera a produção de radicais livres, que danificam o corpo e aceleram o processo de envelhecimento. Logo, o estresse pode causar o envelhecimento precoce, produzir doenças físicas, e mesmo matá-lo!

Como podemos evitar os efeitos devastadores do estresse e garantir um corpo e uma mente mais saudáveis?

A repiração de liberação da Tecnologia da Transcendência serve como um processo natural para aliviar o estresse.

Toda vez que você sentir o estresse se acumulando ou aumentando, simplesmente localize a parte do seu corpo que está sentindo a pressão e faça o processo. Repita o quanto for necessário durante o dia. A mágica deste processo está no fato de que não precisamos saber exatamente a causa da “carga energética”, mas simplesmente liberá-la, e os sintomas desaparecem.

Se você não consegue encontrar um local específico, mas sente o estresse aumentando no corpo todo, simplesmente focalize na carga sendo eliminada de todas as células de seu corpo. Após algumas semanas de prática você se sentirá leve como uma pena. Somente por eliminar o estresse, você estará adicionando anos à sua vida e se sentirá muito melhor emocionalmente.

2 - FOBIAS

A fobia é uma reação de medo exagerada. Sua origem geralmente se encontra em uma situação passada na qual experienciamos um medo, trauma ou angústia associado ao

objeto da fobia. Esta reação original criou um desequilíbrio energético que se torna gravado em seu sistema até que seja liberado de alguma maneira.

Racionalmente sabemos que o cachorro não continua agarrado à nossa perna, ou que o elevador não vai ficar preso entre os andares todas as vezes que entrarmos nele. Mas a "frequência" original está ativa, faz parte do nosso sistema energético, trazendo de volta as emoções e os sentimentos quando estimulados. Esta frequência original deve ser eliminada se é que queremos nos libertar da fobia.

Já ajudamos muitas pessoas aliviar a resposta fóbica ou mesmo eliminá-la completamente simplismente por usar o processo ensinado neste livreto.

Sugerimos que você:

a) **Se focalize na memória do evento/situação que causou a fobia.**
b) **Encontre o bloqueio energético em seu corpo, e**
c) **Pratique a respiração de liberação.**

Dependendo da intensidade da fobia, pode demorar algumas sessões para que você se veja livre dela completamente, mas vale a pena tentar.

No caso de um medo ao qual você pode se expor com segurança, tal como um elevador, você pode, depois de praticar o processo em um local neutro, entrar no elevador e repetir a respiração enquanto viaja para cima e para baixo para eliminar qualquer carga que sobrou. O mesmo funciona para lugares altos. Seja moderado e se exponha gradualmente.

Se você tem um medo exagerado, como por exemplo, do escuro, e não sabe o que causou tal medo, simplesmente localize o medo no seu corpo e faça o processo. Lembre-se que não precisamos necessariamente conhecer a origem do problema, mas eliminar a resposta física atual.

3 - MEMÓRIAS NEGATIVAS

Memórias negativas podem nos "assombrar" por toda a nossa vida se não são devidamente processadas e liberadas. Aquele momento no qual experienciamos uma rejeição ou desapontamento, o dia no qual nos humilharam durante uma apresentação na escola, a agressão que sofremos de outra pessoa, etc, etc. Estas memórias estão armazenadas em nosso sistema energético e geralmente suprimidas. Mas elas pesam simplesmente por estar lá, sem que possamos perceber conscientemente.

O processo da respiração de liberação não apagará a memória, mas lhe ajudará a eliminar ou liberar a carga energética. Chamamos este processo de: "**queimar o combustível**".

Para livrar-se de uma vez por todas do peso de memórias negativas ou tristes, use o processo abaixo:

a) Escolha uma memória que lhe incomoda ou causa uma resposta emocional negativa.

b) Reveja esta memória em uma posição associada, quer dizer, como se você estivesse lá, novamente, dentro de seu corpo, experienciando o evento.

c) Repita a cena várias vezes, do início ao fim, enquanto pratica a respiração de liberação.

d) Depois de algumas repetições, observe se a carga energética diminuiu.

Você deverá, depois de repetir a cena várias vezes usando a respiração de liberação, sentir-se neutro com relação à memória, e, dependendo do evento, até rir da situação.

4 - CRENÇAS NEGATIVAS

Crenças formam a estrutura de sua realidade física. Crenças negativas bloqueiam nosso fluxo energético e podem impeder o nosso progresso na vida. Adquirimos nossas crenças no decorrer da vida, baseado em nossa educação e experiências repetidas. As crenças são como profecias e as negativas devem ser liberadas se desejamos viver livre e em harmonia.

O que devemos sempre lembrar é que crenças também são frequencies energéticas, e, como qualquer outra energia, podem ser facilmente liberadas por meio da respiração de liberação.

Para liberar crenças negativas, simplesmente pense nelas, por exemplo: “Se saio na chuva e me molho, posso ficar doente”, ou “tenho uma predisposção genética ao diabete”, ou “está difícil conseguir emprego ultimamente”. Focalize-se na crença, sinta onde ela se manifesta em seu corpo, então faça o processo de respiração de liberação para eliminar a carga da crença negativa.

5 - SENTINDO-SE “MAL”

Existem momentos nos quais nos sentimos mal, sem razão aparente. Você pode estar certo de que existe uma série de pensamentos, emoções específicas e sentimentos por trás de qualquer estado. Você não precisa saber o que está acontecendo em seu sistema energético para liberar a carga, simplesmente encontre o equivalente físico no seu corpo e faça a respiração de liberação para eliminar a sensação de “mal estar emocional”.

Não tente racionalizar a sensação ou encontrar a causa. Continue respirando e veja o que acontece.

6 - TIMIDEZ/MEDO DE FALAR EM PÚBLICO

Pesquisas feitas nos EUA afirmam que a maioria das pessoas tem mais medo de falar em público do que da própria morte! A timidez pode limitar muito a sua vida pessoal, romântica e profissional. Quanto mais você poderia ganhar se tivesse a capacidade de falar em público com calma e confiança? Quanto sua vida romântica melhoraria se você tivese a coragem de se aproximar do sexo oposto, iniciar uma conversação, e estar relaxado diante de estranhos?

Já ajudamos muitas pessoas a vencer a timidez e medo de falar em público com o processo da respiração de liberação. O processo abaixo é bem eficiente:

a) Imagine-se falando para uma audiência grande ou aproximando-se de alguém para uma "proposta romântica".

b) Permita-se sentir todo o estresse e incômodo e qualquer sensação negative que possa surgir

c) Localize o pacote de energia em seu corpo e faça o processo numa posição associada.

d) Gradualmente se exponha à situações que lhe incomodavam antes, e, durante a exposição, faça o processo.

A vantagem deste processo é que ele pode ser usado em qualquer lugar, sem ninguém perceber o que você está fazendo.

7 - DORES*

Já usei o processo de respiração de liberação muitas vezes para livrar-me de dores musculares, dores de cabeça e até mesmo uma crise de pedra nos rins. Aqueles que já sentiram dores devido à pedra nos rins sabem que pode ser insuportável, mas o processo me ajudou a lidar com o problema e aliviar a dor excruciante até receber o tratamento necessário.

Atualmente, quando uma dor de cabeça começa a aparecer, simplesmente faço o processo e a dor se vai em minutos. Tente em sí mesmo e veja quão bem você pode gerenciar a dor. Siga as instruções abaixo:

a) Sinta a área dolorida.

b) Pare de resistir ou lutar contra a dor.

c) Faça a respiração de liberação com a intenção de eliminar a carga energética da dor.

d) Monitore para ver se a dor diminui.

*__ATENÇÃO__: Este processo NÃO é um substituto para o tratamento médico qualificado. Algumas dores podem ser causadas por condições físicas sérias e você deve buscar ajuda médica no caso de dores persistentes.

VI
Perguntas mais frequentes

- A técnica da respiração de liberação é uma forma de terapia?

Não. Esta técnica é parte de um sistema complete para o auto-desenvolvimento chamado Tecnologia da Transcendência ™ . Consideramos este sistema um programa de treinamento e nossa meta não é substituir as terapias tradicionais, mas oferecer aos nossos estudantes ferramentas efetivas para a liberação emocional e controle sobre suas vidas.

- Quanto tempo devo usar a técnica para um problema específico?

Tudo depende de quão bem você está praticando e quão enraizado está o problema. Já vimos resultados em poucos minutos de prática, e também problemas que levaram semanas para ser limpos completamente. Em nossa experiência, mesmo aqueles que não puderam experimentar resultados por sí mesmo, tiveram sucesso com a ajuda de um praticante.

- Existe algum efeito colateral?

Não, o único efeito possível é uma sensação de leveza e felicidade. Este é o resultado da limpeza do sistema energético.

- Posso usar a respiração de liberação para……?

Este processo pode ser testado em tudo. Já vimos pessoas se livrar de dores de cabeça e de dentes ao aplicar o processo corretamente. Outros eliminaram a carga de crenças negativas e melhoraram as condições de suas vidas. Em realidade, ainda não conhecemos os limites desta técnica relativamente nova. Não custa testar. (devo lembrar-lhe porém que este processo não visa ser um substituto para o tratamento medico ou psicológico qualificado).

- E se eu não sentir nada?

Você tem duas opções; descartar o processo completamente e buscar algo que funcione melhor para o seu caso individual, ou contactar-nos para treinamento pessoal. No caso de sentimentos que parecem não diminuir, provavelmente existe uma “oposição psicológica” que deve ser limpa antes de continuarmos com o processo e experienciar resultados. Neste caso, um praticante certificado pode ajudar-lhe. Você também pode adquirir nosso CD ou MP3 com o processo guiado antes de trabalhar com um praticante (veja a seção de recursos).

- Existem cursos ao vivo para os que desejam aprender mais?

Embora este processo tenha sido desenvolvido como parte de um sistema completo de auto-desenvolvimento (Tecnologia da Transcendência™), decidimos, por pedido de

nossos estudantes, criar um "workshop" de um dia focalizado somente na respiração de liberação. **A participação neste workshop é um pré-requisito para aqueles que desejam se tornar praticantes certificados no futuro**.

No momento, os workshops são oferecidos em Queens, NY, e no Rio de Janeiro. O workshop de um dia é dado num sábado ou domingo das 10 da manhã até as 6 da tarde e os participantes terão uma experiência direta, aprendendo variações avançadas com Wellington que não podem ser ensinadas neste livreto. Todos os participantes terão a oportunidade de trabalhar em problemas específicos baixo a orientação do criador do sistema. Entre em contato pelo endereço www.liberdadeemocional.com para maiores informações, datas e preços.

- Quando eu devo buscar a ajuda de um praticante certificado?

Quando você sentir um bloqueio que não pode eliminar individualmente ou desejar aprender as variações avançadas.

- O que faço se não existe um praticante certificado na minha cidade?

Neste momento o autor e criador do sistema está treinando alguns praticantes em NY e no Rio de Janeiro. Esta técnica é nova e o número de praticantes é limitado. A melhor opção para aqueles que não vivem em NY ou no Rio é ter sessões por telefone ou "Skype" com o autor ou outro praticante certificado (Possuímos um número telefônico VOIP no RJ, com uma ligação local você pode falar conosco nos EUA). Visite nosso website para ver a lista de praticantes no Brasil e nos EUA.

- Como posso tornar-me um praticante certificado?

Temos alguns pré-requisitos para que um praticante possa participar do curso de certificação e seja listado em nosso website internacional;

1- Você deve praticar a técnica por pelo menos 6 meses com sucesso.

2- Você deve participar de um workshop ao vivo de 1 dia ou ter tido pelo menos 5 sessões com Wellington ou um praticante certificado.

3- Depois de preencher os dois pré-requisitos acima, você deve enviar uma redação escrita explicando porque deseja se tornar um praticante da técnica da respiração de liberação e como tal técnica lhe ajudou.

4- Se todos os critérios acima são preenchidos, você deverá participar do workshop de dois dias para praticantes certificados.

- Que resultados posso esperar ao praticar a respiração de liberação?

Durante nosso período de testes, os voluntarios mencionaram muitos benefícios, por exemplo: alívio de estresse, paz interior, estado de leveza, e até uma consciência mais “desperta”. Não podemos prometer resultados. Existem muitas variáveis durante o processo de limpeza do sistema energético. O que podemos dizer é que aqueles que usaram a técnica puderam obter benefícios concretos nos aspectos emocional, mental, e até físico. Teste por sí mesmo, esta é a única maneira de saber quais benefícios podes experimentar.

Este processo foi criado com o propósito de dissolver ou liberar “pacotes” de energia suprimida ou estagnada de nosso corpo energético. Isso se compara à esvaziar um saco que está cheio de pedras pesadas, sendo carregado nas suas costas. Logo, para nós os melhores termos para definir os resultados são: leveza ou liberdade.

RECURSOS
Material de apoio e cursos

- **O Processo da Respiração de Liberação™**

  - O Processo da Respiração de Liberação™ guiado em CD ou MP3: Para facilitar a sua prática, o autor gravou um audio que guia o praticante durante o processo da Respiração de Liberação™. É quase como ter um praticante ao seu lado, quando você quiser. O Cd ou MP3 será acompanhado por um cupom de desconto de $15.00 que pode ser usado para consultas individuais ou para o workshop de 1 dia.

  Preço: CD $29.99 mais envio - Arquivo MP3 para download: $19.99
  (CD vendido somente nos EUA – O arquivo MP3 pode ser comprado via Internet com cartão de crédito em qualquer lugar do mundo)

Website oficial do professor Wellington Rodrigues:
www.cienciamental.com

Cursos e Seminários oferecidos por Wellington Rodrigues em NY e no Brasil:

Workshop - Como usar a Lei da Atração em sua vida - 8 horas

Você assistiu o filme "O Segredo" (The Secret) e deseja obter resultados REAIS por meio da Lei da Atração?

O Professor Wellington Rodrigues vem ensinando a Lei da Atração por mais de 15 anos – para ele não é nenhum "segredo".

O workshop de 8 horas é uma boa oportunidade para conhecer o trabalho de Wellington e traz o melhor das Terapias Energéticas e da Ciência Mental. Você conhecerá alguns segredos dos Mestres das Ciências Mentais.

Alguns Tópicos do workshop:

- O que é que TODOS os seres humanos realmente buscam? (Não é o que você pensa...)
- Porquê a maioria das pessoas falham ao tentar usar técnicas de auto-ajuda?
- A limpeza energética mais poderosa para eliminar emoções negativas, medos, traumas, etc.
- Como desenvolver o auto-amor e confiança
- A Lei da Atração e como usá-la corretamente
- Como reverter a Lei da Atração reversa – ou "Porquê coisas ruins acontecem com pessoas boas"
- O NOSSO CURSO NÃO É SÓ TEÓRICO OU "MOTIVACIONAL" - TODOS OS ALUNOS PARTICIPARÃO ATIVAMENTE NOS EXERCÍCIOS PRÁTICOS!

BONUS: Ensinaremos, no final do curso, uma técnica de prosperidade para ajudar-lhe a recuperar o investimento do curso em POUCOS DIAS (Ninguém nunca pagou por este curso)

O seminário da Tecnologia da Transcendência

Você assistiu os filmes "O Segredo" (The Secret) e "Quem Somos Nós?"(What The Bleep do we Know?) e deseja ir muito mais além, tornando-se um especialista na ciência da criação consciente e na Metafísica-Qüântica?

Alguns tópicos do curso:

- O que é que TODOS os seres humanos realmente buscam? (Não é o que você pensa...)
- Porquê a maioria das pessoas falham ao tentar usar técnicas de auto-ajuda?
- O que é a realidade e quem é você dentro desta realidade?
- As LEIS universais que regem a vida de todo ser humano, e como trabalhar em harminia com elas (A Lei da Atração é só uma delas)
- Como eliminar a resistência de sua vida
- A limpeza energética mais poderosa para eliminar emoções negativas, medos, traumas, etc.
- Como desenvolver o auto-amor e confiança
- Como obter dominio sobre sua mente e emoções
- Como contactar o seu EU superior
- A lei da atração e como usá-la corretamente
- As frequências energéticas mais poderosas
- A Programação Mental – como criar aquilo que você deseja em sua vida
- Retro-programação – como apagar QUALQUER problema passado viajando no tempo
- A técnica "JEDI" para influenciar outras pessoas
- Como lidar com pessoas difíceis
- Princípios da prosperidade e riqueza

E MUITO MAIS!

BONUS: Ensinaremos, no final do curso, uma técnica de prosperidade para ajudar-lhe a recuperar o investimento do curso em POUCOS DIAS (Ninguém nunca pagou por este curso)

- **Programa completo da Tecnologia da Transcendência™**

  -Programa individual de 7 semanas: Nesta série de 7 sessões individuais, trabalharemos nas duas fases da TT; a limpeza e a reprogramação.

  O cliente experienciará uma liberação profunda de energia estagnada, emoções e traumas, e aprenderá as técnicas de reprogramação mental que lhe darão controle sobre todos os aspectos de sua vida. As 7 sessões incluem todos os processos da TT.
  - WORKSHOP DE 2 DIAS DA TT TAMBÉM DISPONÍVEIS NOS EUA E NO BRAZIL – VISITE NOSSO WEBSITE PARA MAIORES DETALHES.

Para comprar produtos ou aplicar para cursos e sessões individuais, visite: www.cienciamental.com

Comparta a liberdade!

rezado(a) Leitor(a),

Espero sinceramente que este livreto tenha sido útil para você. Não hesite em praticar o processo até que você se familiarize e a prática se torne um reflexo condicionado todas as vezes que você encarar um desafio.

Como uma troca por este presente valioso, gostaria de pedir-lhe humildemente que você comparta este livreto com todas as pessoas que puder. Todos temos uma missão na vida, e acredito firmemente que minha missão é ajudar outros seres humanos encontrar a liberdade, poder e paz interior. Porém, sozinho eu não posso alcançar todas as pessoas que desejo. Por esta razão peço sua ajuda. Lhe tomará somente alguns minutos para enviar um e-mail para sua lista de amigos ou listar este livreto gratuito em seu website. Mas você não sabe quantas vidas podes ajudar por meio deste gesto simples.

Para aqueles que têm a condição, gostaria de pedir uma pequena doação para que possamos investor em mais anúncios e alcançar mais pessoas ao redor do mundo para compartir este presente. Minha meta é ter milhões de pessoas lendo este livreto e praticando a respiração de liberação.

Se você crê que a informação revelada neste livreto lhe foi útil e economizou tempo e dinheiro, além de lhe trazer felicidade, leveza e paz interior, por favor, troque este conhecimento por uma pequena doação.

Existem vários livretos sendo vendido pela internet por até $50.00. O valor do processo que você aprendeu aquí não tem preço, e eu não queria que você deixasse de conhecer este processo por falta de dinheiro. Se é justo para você, por favor contribua com somente $10 (10 dólares). Aqueles que doarem receberão um presente surpresa por e-mail.

Outra alternative para a doação é comprar a cópia impressa autografada ou o CD/MP3 em nosso website.

Para doar, visite: www.transtechny.com/donate

Que a Força esteja com você, sempre.

Atenciosamente
Wellington Rodrigues

Quem é Wellington?

Wellington Rodrigues, B.MsC./Ct.Hy.
Transcendence Technologytm Master Trainer
Praticante de Terapias Energéticas (EFT, Emotrance)
Consultor de sucesso Holístico
Hipnólogo Certificado - Especialista em TVP

As técnicas inovativas de Wellington englobam o melhor das práticas holísticas do Oriente e Ocidente, e foram incorporadas em seu sistema de **Tecnologia da Transcendência ™.**

- Graduado in Parapsicologia e Ciências Mentais - Instituto de Psico-biofísica/Porfessor Fausto Oliveira - Brasil
- Certificado em Radiônica e Homeopatia Avançada - AGEACAC & American Association of Natural Medicine - USA
- Certificado em Hipnoterapia Clínica avançada pelo "Board of Registration" - Hypnosis International Board of Registration - USA
- Professor certificado de Hipnose - The Hypnodyne Foundation - USA
- Certificado como especialista em regressão (TVP) - The Hypnodyne Foundation - USA
- Bacharelato em Ciência Metafísica (B. M.Sc.) - University of Metaphysics - USA
- Ministro de Metafísica Ordenado e "Pastoral Counselor"- World Metaphysical Ministry - USA
- Praticante de Terapias de Meridianos e Psicologia Energética
- Criador do sistema de bem estar holístico "Tecnologia da Transcendência"
- Graduado no sistema "Emotrance" - U.K.
- Autor do livro eletrônico: "Secrets of Personal magnetism revealed"
- Autor do livro: "Segredos da Alquimia Mental"
- Seus artigos já foram publicados no "The Brasilians Newspaper" (português) e no "Millenium Newsletter" (Inglês)

A jornada de Wellington no mundo das terapias holísticas começou bem cedo. Aos 13 anos, ele teve o seu primeiro contato com a literatura do “novo pensamento” (New Thought), que ele considera a Yoga do ocidente. Este contato se deu através dos livros do célebre Dr. Joseph Murphy. A partir daí, Wellington se dedicou a aprender todos os aspectos do potencial humano. Seus estudos o levaram a pesquisar o Budismo Tibetano, a Yoga Indiana, a filosofia Vedanta, hipnose, física Quântica, e várias fontes, tudo isso durante sua juventude.

Aos 16 anos, Wellington encontrou seu primeiro guia, o Professor e Parapsicólogo Fausto

Oliveira, que ensinava programação mental e parapsicologia no centro do RJ.

Em 1987, um ano antes de mudar para os EUA, Wellington foi um dos alunos mais jovens a se Graduar em parapsicologia pelo Instituto de Psico-biofísica, baixo a tutela de fausto Oliveira, hoje reconhecido nacionalmente e autor de vários livros, incluindo o "best-seller" Meu Anjo.

Em Março de 1997, Wellington foi nomeado "Embaixador da hipnose para o Brasil" pela "Hypnodyne Foundation" e o "Hypnosis International Board of Registration". Este foi o maior título já conferido a um Brasileiro na àrea da hipnose.

Durante os últimos cinco anos, Wellington vem se dedicando a pesquisas nas àreas de Psicologia Energética, Kinesiologia Aplicada, "Vibrational healing", e terapias de meridianos. Seu sistema de Psicologia energética foi batizado de "Tecnologia da Transcendência", por integrar a ciência mental às terapias energéticas. Seu sistema produz resultados rápidos e eficientes.

O maior foco de Wellington na atualidade é a pesquisa e prática das terapias alternativas mencionadas acima, assim como das filosofias Advaita Vedanta/Yoga e Cabalísticas, e suas aplicações na vida diária. Ele vem trabalhando com a comunidade Brasileira, Hispana e Americana em NY e atende clientes para seções individuais. Wellington é também um desenhador de websites e consultor de negócios na Internet.

Suas maiores influências foram" : Mahavatar Babaji, Joel S. Goldsmith, Dr. Joseph Murphy Neville Goddard, Walter C. Lanyon, Thomas Troward, U.S. Andersen, Lester Levenson, Leonard Orr, Sondra Ray, Harry Gaze, Emily H. Cady, Massaharu Taniguchi, Paramahansa Yogananda, Jane Roberts/Seth, Fred Alan Wolf, Gary Craig, Steven LaVelle, Dr. David Hawkins, Baba Sri Siva, e Professor Fausto Oliveira.

Wellington foi membro das seguintes organizações:

*** The International Association for Counselors and Therapists**
*** The Hypnosis International Board of Registration**
*** The Psycho-Linguistics Society**
*** The World Metaphysical Ministry**

Autor de:

"**Segredos da Alquimia Mental (Português)**"

"**Secrets of Personal magnetism revealed**"

"**The Nirvana Sounds CD**"

Website oficial: www.cienciamental.com

Website oficial da Respiração de Liberação: www.liberdadeemocional.com